

SCUOLA ELEMENTARE DI "ANDORA MOLINO "



Quando la Scuola è la Casa;
quando la Casa ha radici profonde nel tempo
e finestre chiare aperte su ciò che è immutabile
e su ciò che incessantemente si trasforma...
allora si concretizzano a catena, e con
naturalità, freschissime iniziative piene di
significato, che non possono realizzarsi se
non nella vissuta sintonia di tutte le
componenti dell'ambiente: come questo

"Fò da mangiò a Andōza",
che, nel nostro amato dialetto ligure andrese,
accomuna con genuinità di espressione e di
immagini il profumo delle buone cose pa-
zientemente elaborate dalle vecchie nonne
nelle cucine antiche e dei gustosi sveltissimi
manicaretti manipolati dalle mamme d'oggi:
tanto spesso in lotta con gli orari.

Tutti, appunto, vi hanno collaborato, poiché
la tradizione abbraccia tutti, ad ogni livello,
dalla piana al mare alle colline.

L'elemento caratterizzante comunitario
è la consapevolezza degli autentici valori:

soprattutto un'interazione costruttiva e serena: soprattutto l'amore.

Care maestre di Molino Nuovo
Maria Rita Briozzo, Maria Pia Guido,
Maria Teresa Nasi, Angela Parodi,
cari Bambini di ieri e di oggi, cari
genitori, sappiate, tutti, che vi ho
voluto e vi voglio molto bene.

Alma Anfosso
direttrice didattica

Questo libretto di ricette, scritto dagli
alunni della Scuola Elementare di An=
dora Molino, sotto la guida delle insegnan=
ti, nasce da una duplice motivazione
educativo-didattica: compiere una ricerca
folkloristico-ambientale (qual è l'arte su=
linaria); imparare a conoscere e a trascri=
vere il dialetto locale.

Pingraziamo caldamente coloro i quali, con
il loro aiuto, hanno contribuito alla rea=
lizzazione del nostro obiettivo:

la signorina Alma Anfosso, direttrice didattica
(laureata con una tesi sulla toponomastica
della valle del Merula), per la collabora=
zione nella ricerca, nella esatta scrittura
dei termini dialettali e per la messa a punto
dei segni convenzionali inerenti la trascrि=
zione e la pronuncia del dialetto;

le famiglie andoresi, per le ricette fornite;
gli "sponsor" che, "concretamente", hanno
permesso la stampa del nostro libretto.

Grazie! Le insegnanti

Andora, aprile 1990.

Segni convenzionali relativi alla trascrizione e alla pronuncia del dialetto andorrese

E	= "e" chiusa (es. p ^é = pera)
E	= "e" aperta (es. p ^è = piede)
O	= "o" chiusa (es. c ^ò ru = cavolo)
O	= "o" aperta (es. c ^ò rne = carne)
Ö	= "eu" francese (es. f ^ö gu = fuoco)
Ü	= "u" francese (es. c ^u nsümo = consumare)
R	= "r" affierolita ligure (es. li ^u re = liquore)
J	= "j" francese (es. p ^o ji = piselli)
S	= "s" sorda (es. secun ^è tti = zucchini)
S	= "s" sonora (es. sufrise = soffriggere)
SCC	= "sc" (xena) + c (una) = umiscio = mescolare

Per indicare la tonica si pone l'accento "˘" sulle vocali : a e i o u.

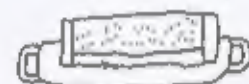
Le doppie non suonano spiccate.

E' ignorata la lettera "x" che si sostituisce con "s" sorda (es. süccheru = zucchero) o con "s" sonora (es. a'sunse = aggiungere).

TURTA VERDA

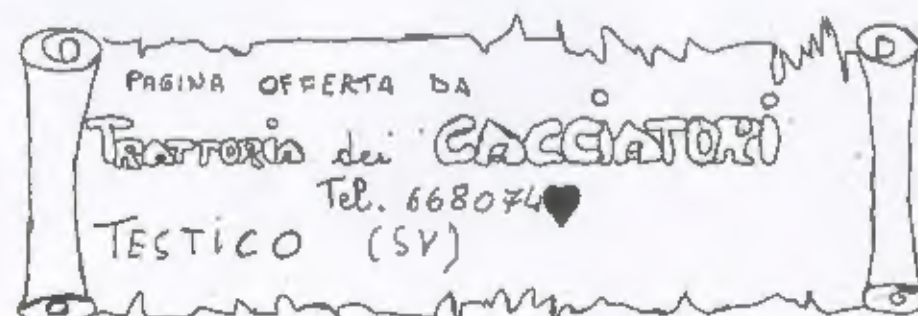
PREPARÒ U CIN CUN : GÉ BUË, SPREMÛE E TAIÄE, ARTICIÖCÇHE, CÖTTE CON ÖIU, SÉULLA E PREN-
SÉMMU, RISU BUÛ, QUATTURU ÖVE, PARMIGIÄN GRÄT-
TÄU (TANTU!), PERSEGA, SÒ, PÉVE.
PREPARÒ DUE SFÖIE CUN FARINA ÖIU, SÒ.
RIVESTI IN TÉSTU, UNTU D'ÖIU, CUN INÄ SFÖIA, MÉT-
TE L'IMPASTU E CRUVI CUN L'AUTRA SFÖIA.
INFURNÒ.

TORTA VERDE



Preparare un composto con: bietole bollite strizzate e tagliate, carciofi cotti con olio, cipolle e prezzemolo, riso lessato, quattro uova, parmigiano grattugiato (in abbondanza), maggiorana, sale, pepe. Preparare due sfoglie con farina, olio, sale. Rivestire una teglia, untata d'olio, con una sfoglia, disporre l'impasto e ricoprire con l'altra sfoglia. Infornare.

Salvo Morro



TURTÉLLI ÀA GERVÒJIV

PREPARÒ U CIN CUME PÉ I TURTÉLLI DE VERDURA:
 ASUNSE DA SÜCCA, DI CÜRISCIÜI BUÏ E SPRENHÜI,
 DI PÖRI CÖTTI IN TE L'ÖIU, DA SÒ, DA PANNA, DE ÖVE,
 DU PAN GRATTAU (SE U GHE NE VÖ).
 FÒ CUME PÉ I TURTÉLLI DE VERDURA, MA CÖJELI
 ÀA CIAPPA!

TORTELLI ALLA GERVASIO

Preparare un composto come per i
 tortelli di verdura: aggiungere ZUCCO
 cardifiori bolliti e strizzati, porri
 cotti con olio sale, panna, uova,
 pane grattugiato (se occorre)
 Per la preparazione dei "Gervasi"
 seguire il procedimento già spiega-
 to per i tortelli di verdura.
 L'unica differenza consiste nella cot-
 tura: sulla piastra della stufa a
 legna (o, comunque su una piastra)

PAGINA OFFERTA DA

POINTE FRUTTA

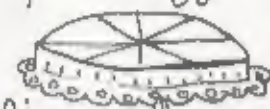
VIA DORIA, 53 ANDORA

TURTA DI PÖVERI

PREPARÒ U CIN CUM: CÖRU VERSA FÖITU
 PASSÒ IN TA PAÉLLA CUN IN PÓ D'ÒIGA, RISU
 BUÏ, PARMIGIÄN GRATTAÛ, SÉULLA TRITVLÒ, ÖIU
 (TANTU!), SÒ. HÉTTE L'IMPASTU IN TU MESÜ A DUE
 SFÖIE E INFURNÒ, MAGÖRI IN TU FURNUA LEGNE.

TORTA DEI POVERI

Preparare un composto con: cavolo verza fatto
 passare in padella con un po' d'acqua, riso
 bollito, formaggio grattugiato, cipolla affettata,
 olio in abbondanza, sale.



Mettere l'impasto tra due foglie e informare,
 possibilmente nel forno a legna.

Tonino Pisano

PAGINA OFFERTA DA

ELETTROTECNICO

ALDO GRASSINO

VIA DORIA, 64 tel. 86059-80106 ANDORA

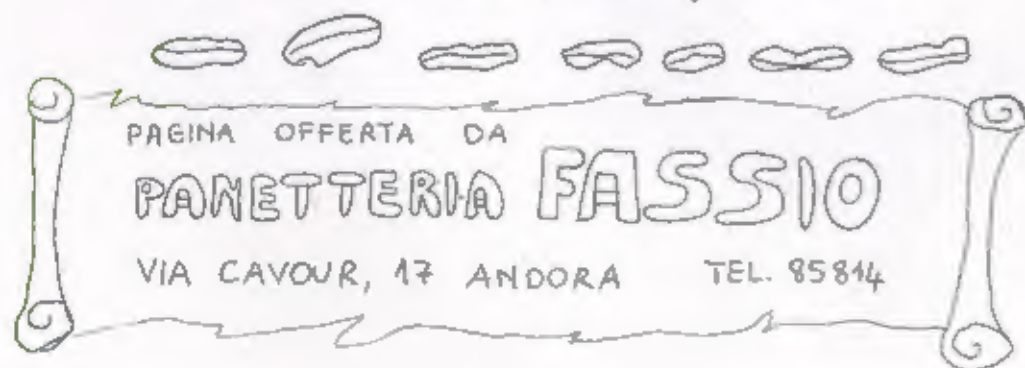
MICHETIN

U SÈRVE : IN CHILU DE FARINA, DA SÒ,
DEL' ÒIGA, IN PÓ D'ÖIU E 25g DE
LEVÄU DE BIRA. MESCIÒ TÛTTU, CUMME
PÉ FÒ U PAN, FÒNNE IN SALÄME, ASPÉNTÒ
CHE U SE LÈVE BEN. TAÌÒ A FETTE SUTTÌ.
FRÌSE IN TANTU ÖIU BUIÈNTE.
MÉTTE A SÒ E MANGIÒ I MICHETIN
CÄUDI CÄUDI.

"MICHETIN"

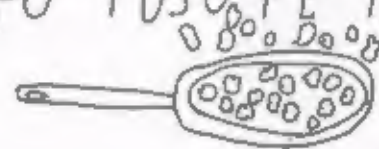
*Occorre un Kg. di farina, sale, acqua,
un po' d'olio e 25 g. di lievito di birra.
Impastare come per il pane, arrotolare
a mo' di salame, lasciare lievitare.
Tagliare a fette sottili, friggere in olio
abbondante e bollente.
Salare e mangiare i michetin caldi.*

Lavetti Gianluca



TACCVI DE COMNA

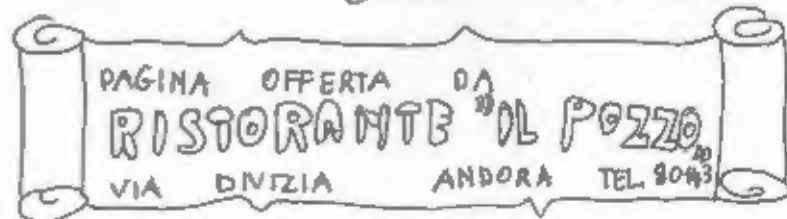
TRITÒ DE SÉULLE, IN PÓ DE PRENSÉM-
MU E POCU ÄIU, TAÌÒ FIN FIN, DE GÉ
NUÉLLE (O DE FÖIE DE BURÒ JE, DOPU
AVÉGHE FÒITU DÒ L' ÒIGA).
ASUNSE DE L'ÒIGA E DU LÖITE.
IMPASTÒ. FÒ PUSÒ PÉ TRE URE.
FRISSE.



"TACCVI DI COMNA"

*Tritare cipolle, un po' di pressemolo e poco
aglio, tagliare finemente delle bietoline novelle
(o delle foglie di borraggine a cui si è
fatto dare l'acqua).
Unire acqua e latte in parti uguali.
Impastare.
Far riposare tre ore.
Friggere.*

Serena Bernarini



FARINÒ DE GIANCHETTI

DERFÒ IN T'IN LITRU D'ÒIGA GÉRA 200g DE FARĪNA
DE CÉJĪ, REMESCIÒ BEN, ASUNSE DEL' ÒIU, DA SÒ, A
FÒIA VÈRDA DE INA SÈVLA TAIÒ A TÓCHETTI, 300g
DE GIANCHETTI.

PÉ STU MANGIÒ U SÈRVE IN TÉSTU DE 80cm.
CÔJE IN TÒ FURNV A LEGNE A FÔGV VIVU!

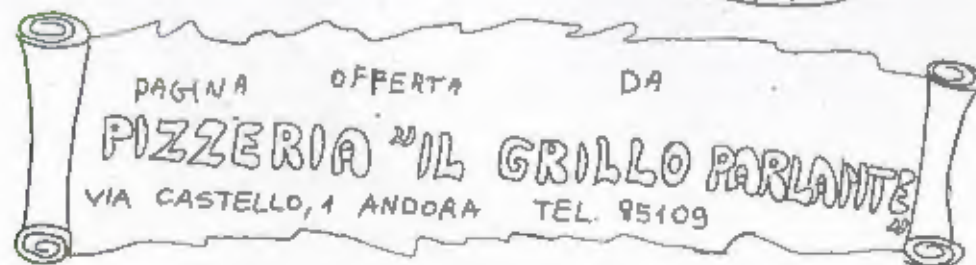
FARINATA DI GIANCHETTI

Diluire in 1 l. d'acqua tiepida
200 g. di farina di cui mescolare bene,
aggiungere olio, sale, la foglia verde
della cipolla tagliata a pezzetti, 300 g. di
gianchetti.

Per questa ricetta occorre una teglia di
cm. 80.

Cuocere nel forno a legna con fiam-
ma viva.

Roattino Luca



FRISCIÒI DE BACALÀ EŪ PIGNÒI

METTE A BÀGNU U BACALÀ PÉ DUI
GIURNI. LEVÒGHE E SPINE, TRIÒLLU,
CUNDILU CUN DU PRENSÈMMU, DEL' ÒIU, DA
SÒ E DU PÈVE. PREPARÒ A PASTÈTTA CUN IN
CHILU DE FARĪNA, IN ÒVU, 25g DE LEVÀU DE BIRA E
DE L' ÒIGA.

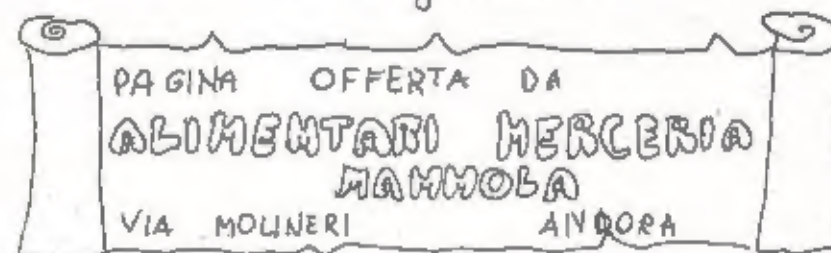
FÒ LEYÒ PÉ DUE URE, ASUNSE U BACALÀ E I
PIGNÒI.

FRISE IN TANTU ÒIU.

FRITTELLI DI BACCALÀ CON PIGNÒI

Mettere in acqua il baccalà per due
giorni. Togliere le spine, sbriciolare,
condire con prezzemolo, olio, sale e
pepe. Preparare la pastella con 1kg
di farina, 1 uovo, 25 g di lievito di birra
e acqua. Lasciare lievitare due ore,
aggiungere il baccalà ed i pinoli.
Friggere in olio abbondante.

Luca Gandoni



TAIARIN CÙU TUGEV DE ARTICIÓCHE E PÓJO

FÒ SUFRISSE INA SÈULLA E INA SÈSCA D'AIU
ASUNSE DU PRENSEM MU TRITULAU DI PIGNOI E
IN RAMETTU DE RUSUMARIN ASUNSE E ARTICIÓCHE
TAIÀE E I PÓJI LASCIÓCHE PE 1 DURA.



TAGLIATELLE CON SUGO DI GAZZON E PISELL

Far rosolare una cipolla e uno spicchio
d'aglio, aggiungere del prezzemolo tritato,
dei pinoli ed un rametto di rosmarino,
unire i carciofi tagliati e i piselli.

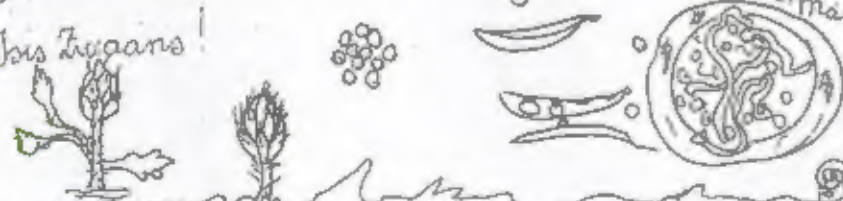
Lasciar cuocere per $\frac{1}{4}$ d'ora.

Finire la cottura (ancora $\frac{1}{4}$ d'ora).

Cuocere le Tagliatelle (o meglio i tagliolini), e unirle al sugo.

Gregory Magella

Jos Zugans!



PAGINA OFFERTA DA
TRATTORIA VESCU
VIA DIVIZIA, 62 ANDORA TEL. 80469

STREPPA E CACCIA LA

PREPARÒ A PASTA CUMME PE' I
TAIARIN (MA SÈNSA ÒVE). FÒLA
RIPUSÒ, TAIÒLLA A TOCHETTI E TIAÒLLA CUN
E MAN DANDUGHE A FURMA CH'U
SE VÒ.

CÒTE A PASTA IN T'INA PIGNATTA
D'OGA BUIENTE, MÈTTE A SÒ, SCURÒ E
CUNDI CUN INA SAUSA DE PISTU, BRUSSU E
PANNA.



"STRAPPA E CACCIA LA"

Preparare la pasta come per le tagliatelle
(senza uova, però), lasciarla riposare, tagliar-
la a pezzetti e tirarla con le mani dando
la forma che si vede.

Terminata l'operazione, cuocere la pasta in una
pentola di acqua bollente.

Condire e condire con una salsa composta di:
pesto - bruss - panna.

Daniela Simoncini



PAGINA OFFERTA DA
BIOLETTA - CARTOLERIA
VIA CAVOUR, 52 ANDORA

SEMIN

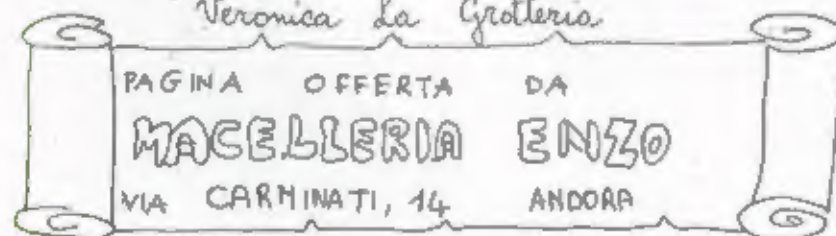
IN TE INA PIGNATTA GROSSA FÒ SUFRISÉ
INA SÉULLA CUN TANTU ÖIV, ASUNSE: QUATTU
PUMATE MAÛRE, 150 g. DE FAJÖI FRESCHI O SECCHI; TRE
O QUATTU PATATTE, DE CAROTTE, DI SECUNÉTTI, TANTU
SÉLLERÖ, TUTTO TAIÄU A TOCHÉTTI.
MÉTTE A SÒ, U PÈVE E VERSÒ IN TA PIGNATTA IN
LITRU E MESU D'ÖIGA BUIENTE.
FÒ CÖJE FINA CHE U SEMIN U SECCE BELLU
DENSU.



SEMIN,

In una pentola capace far soffriggere,
in olio abbondante una cipolla.
Aggiungere: 4 pomodori maturi, 150 g di
fagioli freschi o secchi, 3 o 4 patate, qualche
carota, qualche zucchino, tanto sedano, il
tutto tagliato a dadini.
Salare, pepare e versare nella pentola
1 litro e mezzo d'acqua bollente.
Far cuocere a lungo lo semin finché
non sia molto denso.

Veronica La Grotteria



PAGINA OFFERTA DA
MACELLERIA ENZO
VIA CARMINATI, 14 ANDORA

"MALTAGLIATI" AV TUCCU DE CUNIGGIU

PREPARÒ A PASTA CUMME PÉ I TAIARIN, TAIÒLA
A TÒCCHI. CÖJE IN TE L'ÖIGA BUIENTE. PÉ U
TUCCU U SE FA CUSCÛ: U SE PÛA DI TOCHÉTTI
DE CUNIGGIU SÈNSA ÓSSI, I SE TRITÜLA, U SE
ASUNSE IN PÓ DE DADU DERFÄU PRIMMA IN TE IN PÓ
D'ÖIGA: A TUTTO U SE ASUNSE DU TUCCU DE
CUNIGGIU E IN PÓ DE PANNA. U SE FA CUISSÒ PÉ
DÈJE MENUTI A FÖGU BASSU. U SE SCÛRA I MALTA:
GUATI, E I SE FAN PASSÒ IN TA PAÉLLA.

MALTAGLIATI AL SUGO DI CONIGLIO

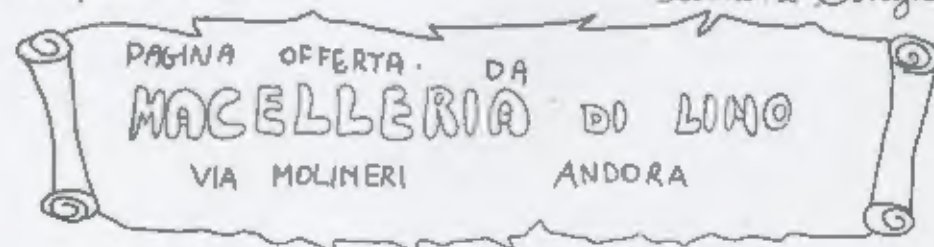
Preparare la pasta come per le tagliatelle,
a pezzi irregolari.

Cuocere in acqua bollente.

Per il sugo si fa così: si prendono dei pezzetti
di coniglio spolpati e tritati, si aggiunge un
pó di dado sciolto in precedenza con un poco
di acqua, al tutto si unisce del sugo di coniglio
e un pó di panna. Si cuoce per 10 minuti
a fuoco lento.

Si scolano i maltagliati e si fanno saltare
in padella.

Falzone Angela



PAGINA OFFERTA DA
MACELLERIA DI LINO
VIA MOLINERI ANDORA

RAVIOLI DE ARTICIOCCHE

SUFRISSE INA SÉSCA D'AIU IN TE L'ÖIU, ASUNSE DE ARTICIOCCHE PULIE E TAIÄE A TOCHÉTTI, FÒ CÖJE PÉ DÉJE MEMÜTI. TRITULÒ. ASUNSE DE ÖVE E DU PARMIGIAN. PREPARÒ IN SUFRITU CUN DA SÉÜLLA TRITULÒ FINA FINA, DI PIGNÖI E DA PÈSÉGA. VERSÒ STU SUFRITU IN SCE ARTICIOCCHE E REMESCIÒ. PREPARÒ A PASTA CUMHE PÉ I RAVIÖI, FÒ I RAVIÖI CUN V CIN BRENTU. FÖLI CÖJE, SCURÖU E CUNDILI CUN BITIRU E SÖRVA.

RAVIOLI AI CARIOFI

Far imbiondire uno spicchio d'aglio con dell'olio, aggiungere dei carciofi nettati e tagliati a pezzetti. Far cuocere per 10 minuti. Togliere. Unire uovo e parmigiano. Preparare un soffritto con cipolla finemente tritata, finocchi e maggiorana. Versare nei carciofi. Preparare la pasta come per i ravioli, riempire con il composto. Farli cuocere, scolarli, condirli con burro e salvia.

Tonino Pisano



PAGINA OFFERTA DA

RISTORANTE "LA CAMPAGNOLA"

VIA MERULA

ANDORA

TEL. 84756

CUNIGGIU AU MÖU DE ANDORRA

TAIÒ A TÖCCHI IN CUNIGGIU MUN TROPPIU GRÖSSU, FÖLU PASSÒ IN TE L'ÖIU, CUN DA SÉÜLLA, DE L'AIU, IN MASSETTU DE RUSUMARIN, ÖIVFÖIU E TUMMEU LIGAI INSEHME, SÒ, PÈVE E URVE. ASUNSE DU VIN (GIANCU O RUSSU) E FÒ CÖJE PÉ IN VRA.

CONIGLIO ALL' ANDORRESE

Tagliare a pezzi un coniglio di medio peso, farlo rosolare con olio, cipolla, aglio, un mannetto di rosmarino, alloro, timo legati insieme, sale, pepe, olive nere. Aggiungere vino (bianco o rosso), far cuocere per circa un'ora.



Monia Diana

PAGINA OFFERTA DA

MACELLERIA AMBROSIO

VIA AURELIA, 166 ANDORA

TEL. 85154

CRÒVA IN CHI FAJÖI



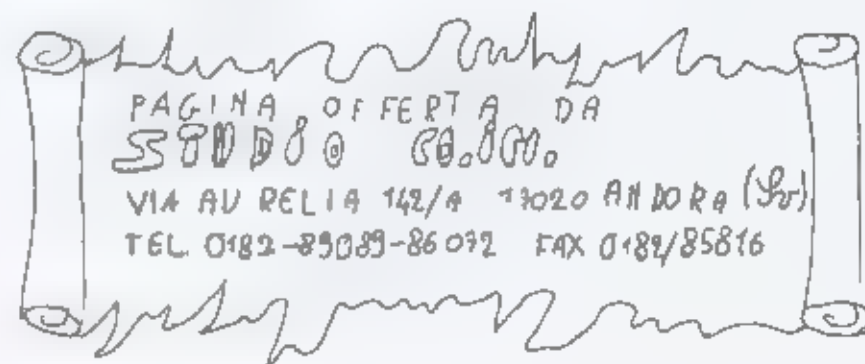
LASCIÒ MAINÒ A CRÒVA IN TE DU VIN GIAN-
CU CUN DE LI OIUFÖIU, DA SÉULLA, INA SÉSCA
D'ÄIU E DU RUŠUMARIN. MÉTTE DE FÖRA ÄU
SÉRÉN E LASCIÖLLA PÉ TUTTA A NOTTE. ÄÄ MATIN,
S'Ä GHE ANCÜRA, MÉTTILA IN T'INA CASSARÖLLA
DE TÉRA, SU U FÖGV A LEGNE. FÖ SUFRITE DA
SÉULLA, DE L'ÄIL, DE LÖILFÖIL, DU RUŠUMARIN, ÄSUN-
SE A CRÒVA TÄIO A TÖCHETTI BAGNÖ CUN DÜ VIN
GIANCU, FÖ CUNJÜMÖ, ÄSUNSE IN PÖ DE CUNSERSA
DE PUMATA FÖ CÖJE, CIANIN CIANIN PÉ AU MENU.
DUE ÜRE ÄSUNSE DE LÖIGA E, ÄÄ FIN, DI FAJÖI S'Ä BUI
LASCIÖ CÖJE ANCÜRA PÉ INA MEŠ' ÜRETÄ.

CAPRA CON FAGIOLI

Far marinare la capra con vino bianco alloro,
uno spicchio d'aglio, rosmarino toglierla dalla
marinata ed appenderla di fuori (di notte)
La capra andrebbe cotta in una pentola di terra,
sul fuoco a legna. Far soffuggere cipolla, aglio, alloro,
rosmarino, aggiungere la capra tagliata a pezzi,
bagnare con vino bianco, far asciugare, unire un
po' di salsa di pomodoro. Far cuocere lentamente
per almeno due ore, aggiungere acqua e, in ulte-
mo, i fagioli precedentemente bolliti. Lasciar cuo-
ce ancora per venti minuti e servire.



Marco Amico



PÈLLE DE GAÏNA

SPELLÒ CUN PASIENSA INA GAÏNA (MORTA).
PÉ PÒ, U CIN U CHE VÒ: QUATTUR ÒVE, IN CHIU
DE GÉ, DA MECULLA, DE, PAN BAGNÒ IN TU LÒITE
IN ETTU DE SÈRVÈLLA, DU BITIRU, INA SÈVLLA,
IN PO DE PRENSÈMMU INA SÈSCA D'AIU,
MES' ETTU DE PARMIGIAN GRATTÀU, DE PÈSÈGA
E DI PIGNOI.

PULI E RÒ BUI E GÉ; QUAND' I SUN CÒTTE,
SPREMILE BEN E TRITULOLLE.
CÔJE A SÈRVÈLLA CUN DU BITIRU E DA
SÈVLLA; QUANDU A L'È SÈRÒ TAIOLLA
TRITULÒ L'AIU, U PRENSÈMMU, I PIGNOI, A
PÈSÈGA E A MECULLA DE PAN
MESCIÒ TUTTU BEN. MÈTTE U CIN IN TA
PÈLLE DE GAÏNA, CHIJILA BEN E
PÒLLA BUI PÈ MES'URA
SERVI CUN SAÛSA DE PUMATA FRÈSCA.

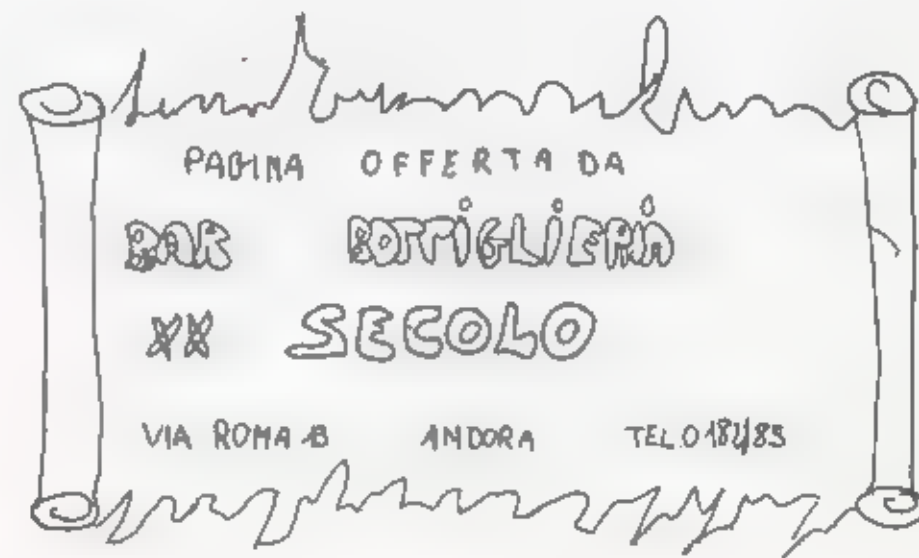


PELLE DI GALLINA RIPIENA

Togliere con cura la pelle a una gallina.
Per il ripieno occorrono 4 uova, 1 kg di burro:
le mollica di pane bagnata nel latte, 1 kg
di cervella, burro, 1 cipolla, un po' di pre-
zemolo, 1 specchio di aglio, 1/2 kg di par-
migiano grattugiato, maggiorana e pinoli.
Bollire e far bollire le betole, strurarle e
tagliarle grossolanamente.
Cuocere la cervella con burro e cipolla,
farla raffreddare e tagliarla.
Tritare aglio, prezzemolo, pinoli, maggiorana,
mollica di pane.

Muovere tutti gli ingredienti.
Mettere il ripieno nella pelle della gallina,
cuocere e far bollire per 30 minuti.
Servire con salsa di pomodoro fresca.

Silvia Una



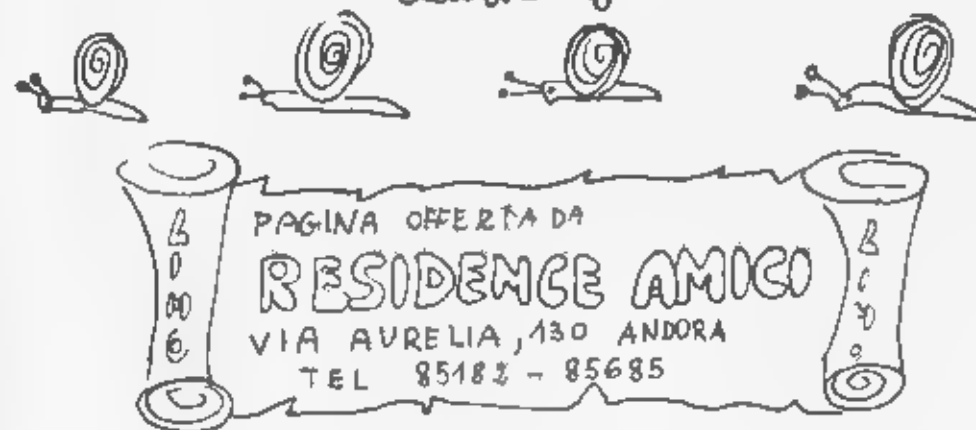
LÜMASSE ALE ERBE DI NOSTRI SERBI

FÒ BUÌ E LÜMASSE PÉ IN' URA E MESÀ,
DOPU AVÉLE BEN PULË.
LEVÒLLE D'IN TA SCORSA E TAIÒGHE U BIELU
METTE A BUÌE E SCORSE CUN L' ÒIGA
E INA FÒIA DE ÒIUFÒIU, SCURÒLLE E
PASSÒLLE IN TU FURNU BEN CAUDO PÉ DEJE
MÉNUTI. FÒ SAUTÒ IN T'INA PAELLA
E LÜMASSE CUN DU BITIRU E DE CRESTE
DE GAU O GAINÉ TRITAE, BAGNÒ DE VIN
NEGRU CUN DRENTU DI GÜSTI, MÉTTIGHE
A SÒ E U PÉVE.
PÉ A SAUSA FÒ CUSCÏ:
TRITULÒ DU PRENSÉMMU, DE L' ÄIU, DU
TUMMEU, DU RUSUMARIN, DE L' ÒIUFÒIU,
DU BATAICÒ, DI FENUNGETTI, DE BALLETTÉ
DE SENEBRIN, DI PIGNÖI; MESCIO
BEN TUTTU IMPASTANDU CUN DU BITIRU
E ASUNSENDU DU VIN GIANCU, DU
DADU E DA SÒ.
MÉTTE A SAUSA IN TU FRIGU PÉ AUMÉ
NU DUE URE.
PÖI PIÒ E SCORSE MÉTTE IN TE
OGNÜNA IN PÓ DE SAUSA, PÖI A LÜMASSA
E ANCURA DA SAUSA.
ARRANGIO BEN IN T'IN TESTU E
LÜMASSE CINE E FOLLE PASSÒ IN TU
FURNO CAUDO PÉ AUMENU IN QUARTU
D' URA.

LUMACHE ALLE ERBE DEI NOSTRI CAMPI

Far cuocere per un'ora e mezza le
lumache, dopo averle pulite bene. Estrarle
dal guscio, togliere le interiora. Mettere
a bollire i gusci con acqua e una foglia
d'alloro. Scolarli e passarli al forno
caldissimo per 10 minuti. Far saltare in
una padella le lumache con burro e
creste di pollame tritate finemente.
Spaurirle con vino nero aromatizzato, sale,
re e peperoncino. Per la salsa tritare puerremolo,
aglio, rosmarino, alloro, serpillo, timo, erba
apolina, basilico, semi di finocchio, brucce
di ginepro, piodi, amalgamare del burro,
aggiungere del vino bianco, dado, sale;
mettere in fuoco per almeno due ore. Porre
un po' di salsa sul guscio, la lumaca
e ancora un po' di salsa.
Disporre in una teglia, passare in
forno caldissimo per un quarto d'ora.

Claudio Giusto



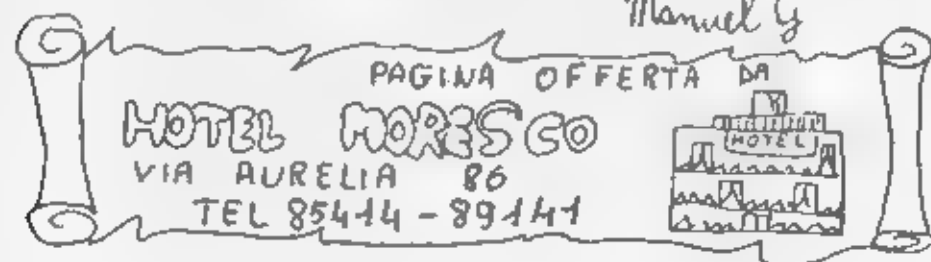
BURRIDA DE SEPIE CUN FATOI

LAVÒ E SEPIE. IN TE L'OIGA DE MÒ, SCIÜGOL-
LE E TAIÒLLE A TOCHETTI. MÈTTILE IN T'INA
CASSAROLLA DE TÈRA CUN DUESÉSCHE,
D'AIU PISTÀU E FÒLE RUSULÒ. PÒI A'SUNSE
A SÒ VINGIANCU E DA CUNSERVA DE PU-
MATÀ. FÒ CÒJE VÉRSANDUGHE IN PÓ D'OI-
GA CAUDA. A MITÀE CUTÙA MÈTTE DU
PRENSÉMMU TRITULAV. QUANDU E SEP-
PIE I SUN TOSTU CÒTTE, A'SUNSE I FATOI
CHI. L'AJEVI SA CÒTTU.

BURRIDA di SEPIE con FAGIOLI

Lavare in acqua di mare le sep-
pie, asciugare e tagliarle a ferretti. Met-
tere in un paiuolo di terracot-
ta dell'olio, 2 spicchi di aglio pesta-
to e le sepie. Quando queste sono
rosate, salarle, spazzarle con vino
bianco ed aggiungere un po' di
salsa di pomodoro. Far cuocere
versando un po' di acqua calda.
A metà cottura unire un trito
di prezzemolo. A cottura quasi
ultimata aggiungere i fagioli
precedentemente cotti.

Manuel G



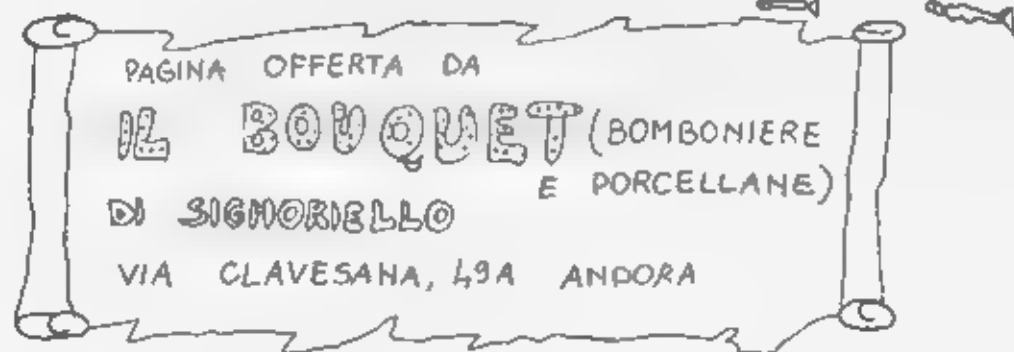
SARDÈNE A SECCU

PULI E LAVÒ E SARDÈNE; IN T'INA
PAELLA FÒ SUFRISE, IN TE L'OIU DE L'AIU
E DU PRENSÉMMU, A'SUNSE PÓCA CUNSER-
VA, DU VIN GIANCU, DE VRIVE DI TAPANI
E DA SÒ MÈTTE E SARDÈNE IN TU SUFRITU
E CÒJE LE CIANIN CIANIN, FIN A QUANDU
ABAGNA A L'E BEN CUNSUMO.

SARDELLI A SECCO

Pulire e lavare le sardelle, in una padella
far rosolare aglio, prezzemolo e olio,
aggiungere poca salsa, vino bianco,
olive, capperi e sale.
Unire le sardelle e far cuocere lentamen-
te sino a che la salsa sia ben ristretta.

Gallizia Andrea



MUSCULI AU MODU DE

RITA

LAVÒ BEN I MUSCULI, FÒLI ARVÌ IN
T'INA PIGNATTA AU FÖGU E TEGNÌ
L'ÒIGA CHI L'AN DÀU.

PREPARÒ U SCIÜGU: FENDU RUSULÒ
DA SEVLLA TRITULÒ, IN PÓ DE
CAROTA E POCU SÈLLERU E A SUNSENDO
PÒI DU VIN GIANCU.

LASCIÒ CONSÜMÒ, A SUNSE DA CINSÈRYA
DE PUMATA E IN MASSETTU DE
GÜSTI (TÜMMEU, RUSMARIN, OIVABIU,
CORNABÜGIA).

LASCIÒ SCIÜGÒ BEN.

PREPARÒ AIU E ARENSEMMEU TRITULAI
FÒLI RUSULÒ IN T'INA PAELLA CUN
L'ÖIU, A SUNSE I MUSCULI, BAGNÒ CON
DU VIN GIANCU, FÒ SCIÜGÒ.

A SUNSE L'ÒIGA DE COTTÜA (SENSA
U FONDU) E U SCIÜGU.

QUANDU TÛTTU U CÈ PRUNTU I
GHE SPAINAI ADOSSU IN PÓ DE
CORNABÜGIA E I SERVÌ BEN CAÜDI

COZZE ALLA RITA

Lavar bene le cozze, farle aprire
in una pentola sul fuoco e tenere l'acqua
di cottura.

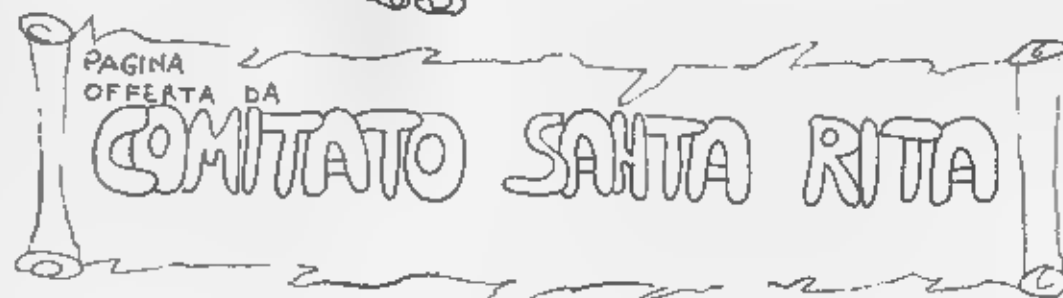
Per il sugo rosolare nell'olio un trito di
cipolla, poca carota e poco sedano, aggiun-
gere vino bianco, far consumare, unire salsa
di pomodoro ed un mazzetto di aromi (timo,
rosmarino, alloro, origano, serpillo).

Lasciare asciugare bene.

Preparare un trito di aglio e peperoncino,
farlo rosolare in padella con olio, aggiun-
gere le cozze, bagnare con vino bianco,
far asciugare, unire un po' dell'acqua
(filtrata) ed il sugo.

A preparazione ultimata cospargere con
un pizzico di origano.
Servire le cozze ben calde.

Salvo Vassallo



SÜPPA DE MUSCULI



FÒ ARVÍ I MUSCULI IN SCIÙ FÖGU E
TEGNE DA PÖRTE L'ÒIGA CHI L'AN DÄU
MÉTTE IN TINA CASSAROLLA DE TÈRA DA SÉULLA
E DE L'ÖIU TRITULAI, FÒ SUFRISÈ E ASUNSE DE
PUMATE PASSAE.

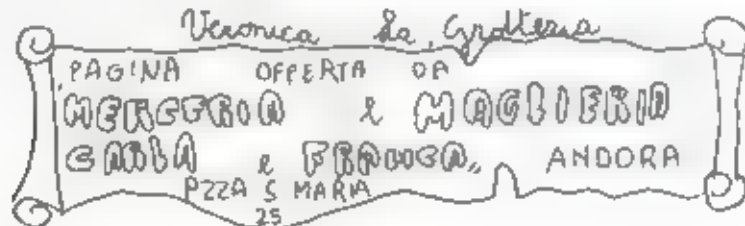
ASUNSE PÖI I MUSCULI SENSA SCORSA,
L'ÒIGA CHI L'AN DÄU E DU PRESEMME
TRITULAU LASCIO CÖJE FIN CHE L'ÒIGA A SEGE
SCIUGÒ PREPARÒ IN TI PIATTI DE FETTE DE PAN
BRUSTULIU FRETTAE D'ÖIU; MÉTTIGHE ADOSSU I
MUSCULI CÖTTI.

ZUPPA DI MUSCOLI



Far aprire i muscoli sul fuoco, tenere a parte
l'acqua di cottura.
Mettere in un tegame un trito di cipol-
le e aglio (uno spicchio), appena soffri-
gi aggiungere dei pomodori proven-
tivamente sbollentati e schiacciati. Unire i
muscoli, tolti dalla valva, l'acqua di cotti-
ra e un trito di presemolo.
Lasciar cuocere finché l'acqua è con-
sumata. Preparare su piatti delle tartine
tostate, soffregate con uno spicchio d'aglio, porre so-
pra i muscoli cotti.

Veronica La Grottesca



TRIE

TRITULÒ MESSA SÉULLA, IN TÖCCU DE CAROTTA,
DI PIGNÖI, POCU BÉLLERÜ. MÉTTE IN SCIÙ FÖGU INA
CASAROLLA CUN DE L'ÖIU E INA SÉSCA D'AIU. ASUN
SEGHE U TRITULAU, FÖLLU SUFRISÈ CUN IN RA
METTU DE RUSUMARIN. PULI, LAVÒ E RASCIO'E
TRIE, MÉTTEGHE A SÒ, INFARINÒLE, CIUMBÒLE IN
TU SUFRITU, GIROLE; ASUNSEGHE DU VIN BIANCU,
DA CUNSERVA DE PUMATA, IN BÖTTU DE LÖITE,
DUI CÜGAI DE FUNSI. MÉTTE A CASSAROLLA IN TU
FURNU PRINHA DE SERVÍ, MÉTTEGHE DU PRESEMME
TRIAU.

TRIGLIE

Trattare messa cipolla, un pezzo di carota,
pinoli, poco sedano. Mettere sul fuoco una
profola con olio e uno spicchio di aglio in-
tero. Unire il trito, farlo rosolare con un ra-
metto di rosmarino. Pulire, lavare e squa-
mare le triglie, sbolarle, infamarle, metterle
nel soffritto, grarle; aggiungere un bran-
co salsa di pomodoro, 2 cucchiaini di funghi,
un bicchiere di latte.

Infornare.

Prima di servire spazzare presemolo
trattato.

Patrizia Pelassa



CIUPPIN

PREPARÒ TANTI PESCI DA SÜPPA: SCURPINE, CAPOI, GAINETTE, PESCI PREVE, TRÖJNE, GRITE PEÛSE, TRIÈ, GRUNGH, SEPIE, MUSCOLI, GAMBERETTI... INSUMMA: IN PÓ DE TUTTE E COSE CIÙ BONE CU GA E A BAGNU.

PREPARÒ IN BRODU CUN E TESTE, E CÛE DI PESCI, IN GAMBÙ DE SELLÉRU, INA SÉULLA E INA FÖIA D'ÖIUFÖIO: FÖLLU CÖJE PÉ DUE VRE PASSÒ TUTTU IN TU PASSAVERDÜRA, TRITÒ INA CAROTTA, INA SUÉLLA, DU SELLÉRU, DUE SESCHE D'AIU, DU PRÉSEMMU, DU RUSUMARIN, FÒ BEN SUFRISÈ E ASUNSE IN PÓ DE CUNSERVA DE PUMME. MÉTTIGHE A SEPIA, TAIO A STRISCE, LASCIÒ CÖJE IN PÓ, ASUNSE I AUTRI PESCI SĀAI E INFARINAI, BAGNÒ CUN DU VIN GIACCU.

ASUNSE IN GOTTU DE LÖITE, U BRODU E FÒ CÖJE. MÉTTE IN TI PIATTI DE FÉTTE DE PAN DE CĀ BRUSTUÇU E FRETTOE D'IV, VERSÒGHE ADOSSU U CIUPPIN.



ZUPPA DI PESCE

Si utilizzano: scorfani, capponi, gallinette, pesca-prete, sperlin, triglie, gronghi, seppie, muscoli e altre qualità di pesci da zuppa. Preparare un brodo di pesce con le teste e le code, dell'alloro, una apollia, un garbato di sedano; cuocere per almeno due ore e passare nel passaverdure.

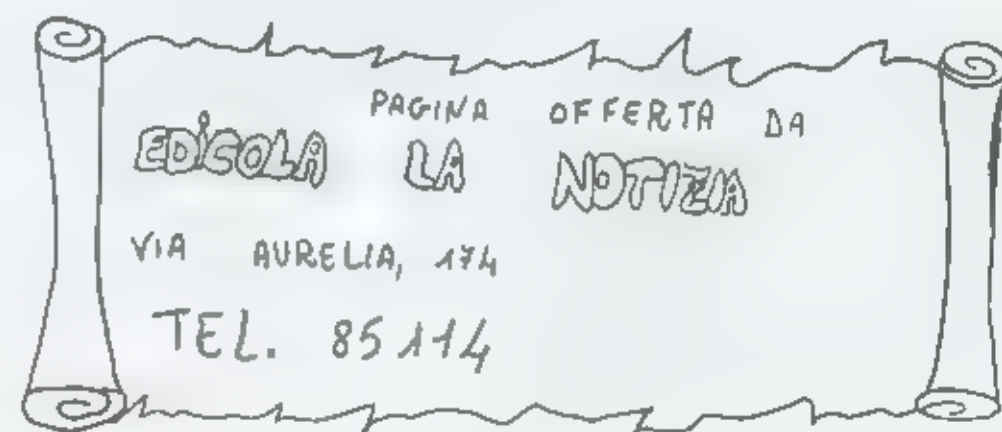
Preparare un truto con una carota, una cipolla, del sedano, due spicchi di aglio, del prezzemolo e del rosmarino; far imbrodare; aggiungere un po' di salsa di pomodoro.

Unire la seppia tagliata a strisciole, lasciar cuocere un po', aggiungere l'altro pesce precedentemente salato e infornato, bagnare con vino bianco, far asciugare.

Unire un bicchiere di latte, il brodo e ultimare la cottura.

Servire con crostini su cui è stato strofinato l'aglio.

Veronica La Grotteria



TUCHÉFISCU IN SCIÙ

E CANNE

ARANGIÒ IN T'IN TESTU IN SÒ
DE CANNE E NÉTTIGHE ADOSSE, BEN
ARANGIARI, DI TÓCCHI DE TUCHÉFISCU, DE
PATATTE E DE PUMATE.

TRITÒ DE ANCIÙE, DI PIGNÖI, DU PRENSÉM
NU, DE L'AIU, DU RUŠUMARIU, IN DÒ N'ÖI,
FÖIU, DE URIVE SENS' OSSU, DA PEVÉRÈ
TA E DA SÒ; AŠUNŠE DE L'ÖIU E
REHECCIO PÉ FÖNNE INA SAUSA DA
NÉTTE IN SCIÙ U TUCHÉFISCU E
E PATATTE.

AŠUNŠE AUTRI SÖI, FINA CHE U TE
STU U NU SECCE CIN.

AŠUNŠE ADOSSE DA CUNŠÈRVA DE
PUMATE CUN DU LÖITE E DU VIN
GIANCU.

MÉTTE IN TU FURNU CAUDU E
LASCIO CÖJE FINA CHE E PATAT
TE ISECE CURÜ DE L'ÖU, PÖI NÉT
TIGHE IN CUVÈRCIU E LASCIO IN
TU FURNU FIN CHE U TUCHÉFISCU
U SECCE CÖTTU.

STOCCAFISSO SULLE CANNE

Predisporre in una profila uno strato
di canne, su cui si mette un pezzo di
stoccafisso (preventivamente ammollato), una
fetta di patata e un pezzo di pomodoro.

Si versa sopra una salsa così composta: ac-
cughe salate tritate, pinoli, trito di prezz-
emolo e aglio, un maceretto di aromi (rosmari-
no ed alloro), olive snocciolate e tritate, ali-
biondante, olio, sale, peperoncino piccante.
Ripetere l'operazione sino all'altera desi-
derata.

Annire un po' di sugo di pomodoro (liquido)
vino bianco ed infornare.

A metà cottura (dopo 3/4 d'ora) aggiungere
due bicchieri di latte.

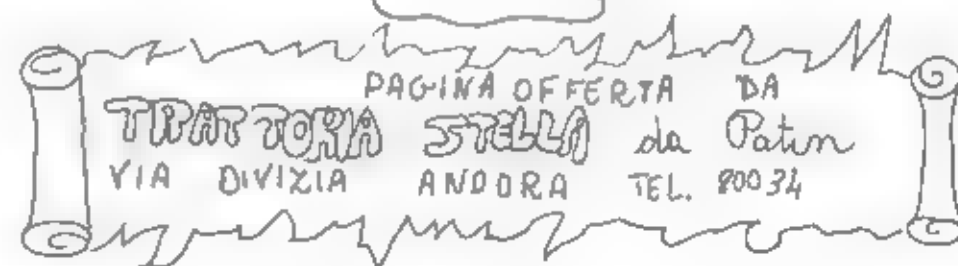
Ultimare la preparazione e

Buon Appetito.



Cristina

Pelassa



AJERTU CUN I PÓJI

LAVÒ E PULÍ IN AJERTU; TRITULÒ DE L'AIU, DA SÉULLA E IN PÓ DE PRENSÉMMU, FÒLI SUFRÍSSE IN TEL' OIU, ASUNSEGHE DE PUMATE. ASUNSE L'AJERTU, I PÓJI, IN PÓ D'ÒIGA E CÔJE AUMÉNU PÉ VINTI MENUTI.

SGOMBRO CON PISELLI

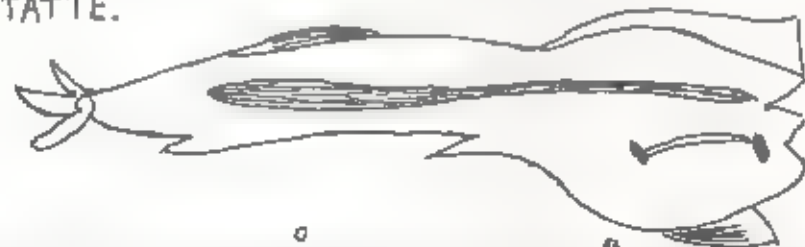
Lavare e pulire lo sgombrò, tritare aglio, cipolla e un po' di prezzemolo, far imbiondire in olio, aggiungere del pomodoro. Unire lo sgombrò, i piselli, un po' d'acqua e cuocere per almeno venti minuti.

Salzone Angelo 



TUCHÉFISCU DU VÉSCU

MÉTTE A BAGNU U TUCHÉFISCU PÉ INA SETEMONA.
FÓLU BUIE E, DA PÓRTE, DÚI DE PATATTE CUN A PELLE.
PÉ A SAUSA PUMATE FRESCHE DEN MAÛRE, FÓITE SBUIENTÒ, SPREMUE E TAIÀE, AIV PISTAU, PÉVE.
PIGROI PISTAI, TANTU OIU
CUN STA SAUSA CUNDI U TUCHÉFISCU E E PATATTE.



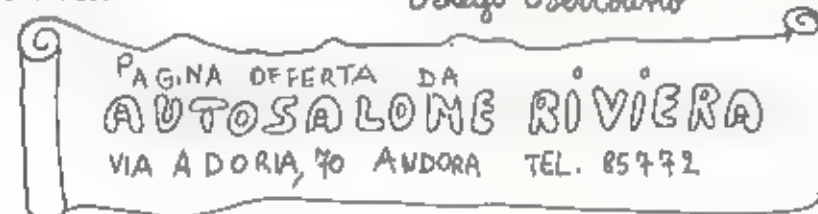
STOCCAFISSO DEL "VÉSCU"

Ammollare lo stoccafisso tenendolo a bagno per una settimana.
Farlo bollire e, a parte, bollire patate con la buccia.

Per la salsa pomodori freschi, ben maturi, fatti sbollentare, strizzati, tagliuzzati, aglio pestato intero, pepe, funghi pestati interi, olio abbondante.

Con questa salsa condire lo stoccafisso e le patate.

Diego Bertolino



VENTRA

METTE A BAGNU AVÈNTRA PÉ QUARCHE URA.
FÒLA BUI PÉ IN'URA (AUMÈNU DE TAIOLA A STRISC.
MÉTTELA IN TE INÀ CASSAROLLA DE TÈRACUN DE
L'ÖIU E IN MASSETTU DE GÜSTI (RUSUMARIN, S'UFRÖIU,
TUMMBU), FÒLA SUFRÏSE E VERSÒGHE DU VIN
GIANCU.
CÖTE ANCORA PÉ IN'URA A S'UNSENDU DE L'ÒIGA
CÀUDA.
A S'UNSE E PATATTE TAIÀE A TOCCHI E FINY DE
CÖTE.

*VENTRA

Ammolare la ventra tenendola a bagno
per alcune ore. Farla bollire per almeno un'ora
e tagliarla a striscioline. Mettela in
una pentola di terracotta con olio e un mazzetto
di erbe (rosmarino, alloro, timo), farla
riassolare e spazzarla con vino bianco. Continua-
re la cottura per almeno un'ora aggiungendo
acqua calda. Unire, quindi, le patate tagliate
a pezzi e continuare la cottura. *Angela Tolzone*



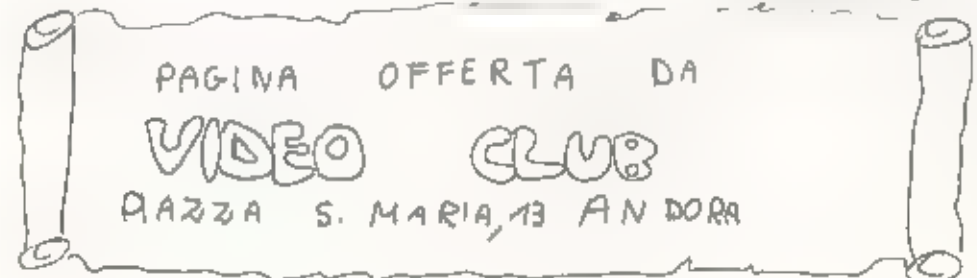
VERDURE FRITE

U VE SERVE: DE SCIÖRE DE SÜCCA, DE FÖIE DE
BURÖJE, DI FÉNUGGI, DE ARTICIOCCHE DE CAROTTE,
DI CURISCIÜI, DA SCURSUNERA, DE COSTE DE GÉ, DE
PATATTE, DE GERÖVE. PREPARO INÀ PASTETTA CUN
ÖVE, FARINA, LÖITE, SÒ. MÈTTE DA PÖRTE E SCIÖRE
DE SÜCCA, FÒ DÒ L'ÒIGA Æ FÖIE DE BURÖJE, FÒ
BUI ETAIÒ E AUTRE VERDURE FÒ PASSO TOCCU PÉ
TOCCU IN TA PASTETTA E PÖI IN TU PAN GRATU
E FAISSE IN TE L'ÖIU BUIENTE.

VERDURE FRITE

Quovono fiori di zucca, foglie di borrag-
gine, finocchi, coraofi, edroie, cavolfiori,
scorsunera, coste di bietole, patate, bor-
borettole. Preparare una pastella con uova,
farina, latte e sale. Far bollire e tagliare
le verdure ad eccezione dei fiori di zucca
e delle foglie di borraggine alle
quali si fa dare l'acqua. Immergerle
nella pastella passarle nel pane gra-
tugiato e fugarle in olio bollente.

Luisa Pusi



VERDÜRE CINC

BÉSÖGNA PREPARÒ: SCIÜRE DE SÜCCA SCÜRÄE, SECUNÉTTI, SÉVLE E ARTICIÓCCE BUÏE E SCÜRÄE. PREPARÒ U CIN CUN: ÖVE, SÒ, PÉVE, PARMIGIAN GRATTÄU, ÄIU, PRÉNSEMMU E MURTADELLA TRITULÄI, PATATTE E FAJULIN BUÏI E SCHISSÄI. INCÛ E VERDÜRE, METTELE IN TU FURNU

VERDURE RIPICINE

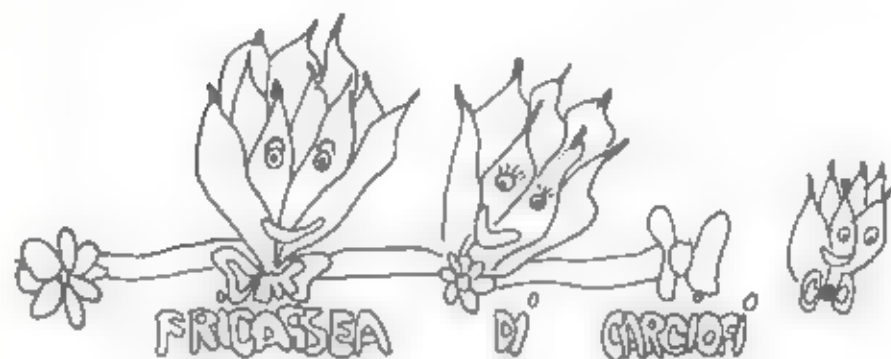
Occorrono fiori di zucca svuotati, zucchini, cipolle e carciofi bolliti e svuotati. Preparare un ripieno con: uova, sale, pepe, parmigiano grattugiato, aglio, prezzemolo e mortadella tritata, patate e fagiolini lessati e schiacciati, bietole tritate e strizzate. Riempire le verdure. Informare

Viale Elisabetta



FRICASSÉA DE ARTICIÓCCE

PULÍ E PREPARÒ E ARTICIÓCCE, FÒLE CÖJE CUN INAPÉSCA D'ÄIU E DEL' ÖIU. QUANDU I L'AN FINIU DE CÖJE, VERSÒ IN SCE ARTICIÓCCE: ÖVE, PARMIGIAN, PÉVEGA. FÒ CÖJE PÉ PARÉGGI MENVITI E SERVÌ.



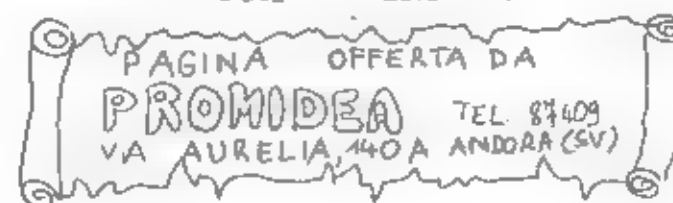
Mondare e preparare i carciofi.

Farli cuocere con uno spicchio d'aglio e olio.

A cottura ultimata versare sui carciofi uova, parmigiano, maggiorana

Far cuocere per alcuni minuti e servire

This Transans



ROTULU DE VERDURA

FÒ BUÏ SÉPARAE DU BLRÒJE, DE GÉ SARVÒIGHE,
DE URTIGHE TENERE, DI SPINASS, DE ART CIÓCCHÉ.
TRITÒ BEN, SPRÉME, FÒ SUFRISÈ IN T'INA PAËLLA AIU
E ÖIU, ASUNSE E VERDURE IMPASTAE CUN ÖYU,
PARMIGIAN GRATTÄU, SÒ E PÉVE. INTANTU I L'AVEI
PREPARAU INA SFÖIA CUME PE I RAVIÖI MA
SENSA ÖVE. IN SCÉ INA STRISCIA DE PASTA FÒ IN
MÜGIU LONGU DE CIN, SÉGUIN DAIN MÜGIU LONGU
DE RECÖTTA, ARÖTULÒ, FÓ DE AUTRE STRISCE
FINA ACHE U SE FURMA IN BELLU SALÄME.
MÉTTE U SALÄME IN T'INA TÉRA

(DE LIN, SE CAPISCE!), LIGÒ E



MÉTTE A BUÏ PÉ VINTI MENUTI. QUANDU U
SALÄME U L'È CÖTTU, LASCIÒ SERÒ PE
QUARCHE URA, TAIÖLLU, UNSE IN TESTU
CUN DU BITIRU, MÉTTE EFETTE TAIÄE
VERSÒGHE ADOSSU DU BITIRU DER FÄU
CUN DA SÖRVIA E DU PARMIGIAN GRATTÄU.
MÉTTE IN TV FURNU PÉ DE JE MENUTI
E SERVÏ BEN CAUDU.

ROTULO DI VERDURA

Bollire individualmente le seguenti verdure:
borragine, bettoline selvatiche, punte di orti
che novelle, spinaci, carciofi.

Tritare finemente, strizzare, far "saltare" con
olio e uno spechio d'aglio.

Unire tutte le verdure e aggiungere uova,
parmigiano grattugiato sale, pepe.

Per la pasta: preparare un'ampia sfoglia,
come per l'impasto dei ravioli, ma senza uova.

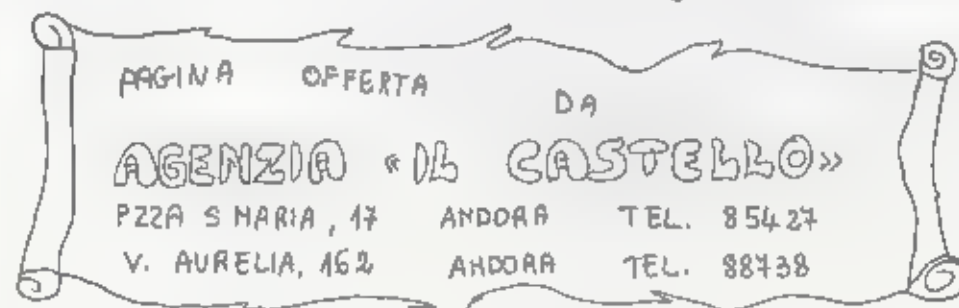
Porre su una striscia lunga di pasta della
verdura, seguita da una striscia di ricotta,
avvolgere.

Dopo aver ultimato la pasta, avvolgere
il salame ottenuto in uno straccio asciutto,
legare e mettere a bollire per 20 minuti.

Terminata la cottura, far raffreddare per
alcune ore, tagliare il salame, ungere una
teglia con burro, mettervi le fette tagliate; su
queste versare del burro fuso (con salvia), del
parmigiano grattugiato.

Dimettere in forno per 10 minuti e servire
caldo.

Angela Sabrone



SANGUIN IN UMIDU

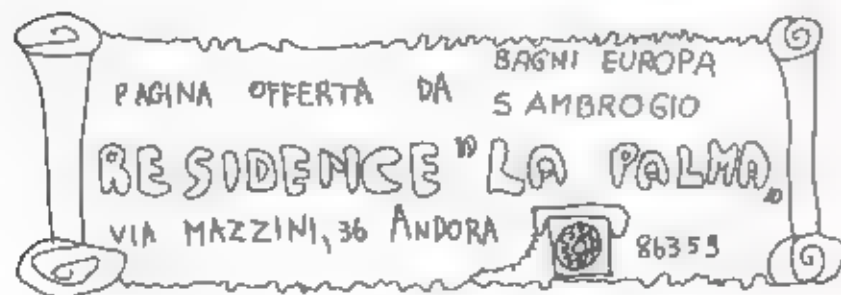
IN T'INA CASSAROLLA MËTTE DE L'ÖIU, INA
SËSCA D'ÄIU, ASUNSE I FUNSI, FÖLI SUFRÏSE,
BAGNÖLI CUN IN PÓ DE VIN BIANCU.
ASUNSE DA CUNSERVA DE PUMATA, DI PIGNÖI, DU
PRENSËMMU TRITULÄU, DE PATATTE, DE L'ÖIGA, DU SÒ.
FINÌ DE CÒJE.



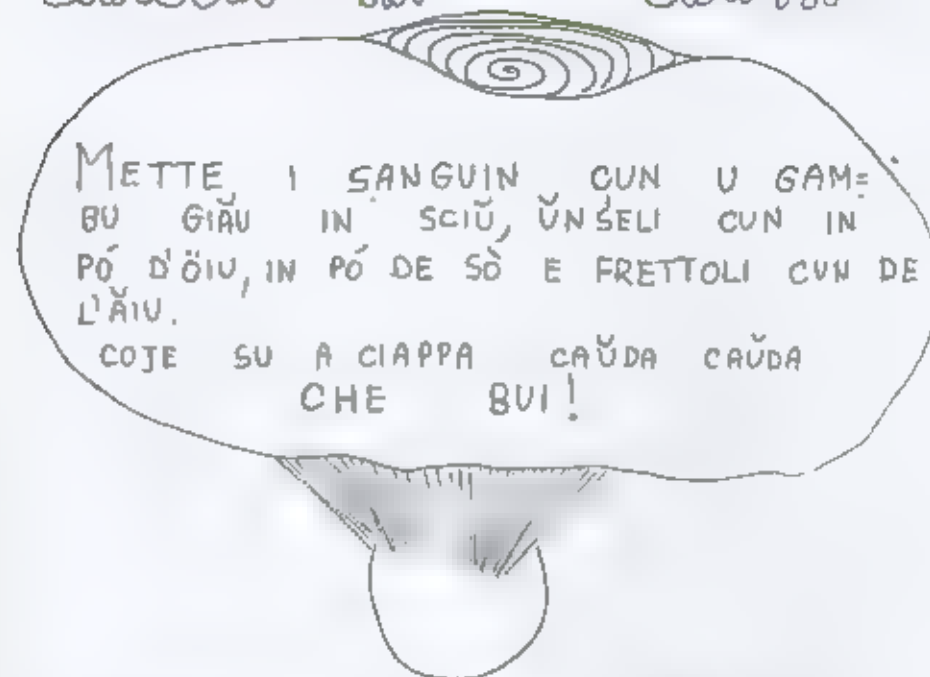
SANGUINI IN UMIDO

In una pentola mettere dell'olio, uno spicchio
d'aglio, aggiungere i funghi, farli rosolare, spruzzare
con un po' di vino bianco.
Unire salsa di pomodoro, pinoli, prezzemolo tritato,
patate, acqua, sale
Ultimare la cottura

Elisa Roattino



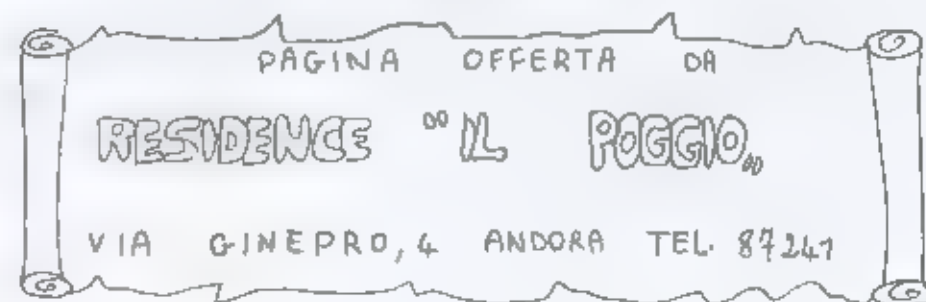
SANGUIN ÄÄ CIAPPA



SANGUINI ALLA GRIGLIA

Corre i sanguini con il gambo rivoltato
verso l'alto, mettere sulle lamelle
un pezzo di aglio un po' d'olio e di sale
Cuocere sulla piastra ...

Cristina Pelassa



PREVE

PÉ U CIN U, SÈRVE: GÉ BUÏE SPREMÛE E PASSÄE
CUN ÒIU E AIU; PATATTE BUÏE E SCHISSÄE; ÒVE PARMIGIAN
PÈRSÈGA; PRENSÈMMU, SÒ. INCÛ E FÖIE UL CÖRU,
LIGÖLE CUN INFI DA CHITÛ, MÈTTELE INT'INA DE NATTA
CUN NA SÈJULA TRITU CÖ F NA F NA, DA CONSERVA DE
PUMATA E IN PÖ D'ÒIGA.



PREVE.



Per il ripieno occorrono
bretole bollite strunnate e saltate con olio
e aglio, patate bollite e schiacciate, uova,
parmigiano, maggiorana, prenzemolo, sale.
Riemperle le foglie di cavolo con il ripie-
no, legare con un filo da cuore sottile.
Mettere in una pentola con una cipolla
tritata finemente, salsa di pomodoro e un
po' d'acqua. Cuocere piano, piano.



Fabro Piana

PAGINA OFFERTA DA

JOLLY - Cazzavue - Andorra

VIA E RONA Andorra



PANZAOTTI DE MARMELATA



"PANZAOTTI" di Marmellata

Per la sfoglia occorrono: gr. 500 di farina,
gr. 100 di zucchero, gr. 50 di burro, 1 tuor-
lo e un uovo, scorza di limone gratti-
giato. Impastare e far riposare un po'. Ri-
rare la pasta col mattarello, mettere la
marmellata, richiudere (come per i ravioli).
Far fuggere spruzzare con zucchero.

Patrizia Pelassa



PAGINA OFFERTA DA

PASTICCERIA SPALLA

VIA A DORIA, 29 ANDORA TEL 85858

BUNETTU DA NONNA VERONICA

PÉ QUATTU PERSONE:

QUATTU ÒVE,
DUI GOTTI DE LÒITE,
IN ETTU E MESSU DE SÜCCHERU,
QUATTU PESSIGHI DE CAFÉ MATINÀU,
DUI CHIGIÀ DE LICURE PÉ I OUSI,
DUI CHIGIÀ DE CICULÀTA GRATTO,
DASCORSA DE LIMUN GRATTO.
SBATTE BEN.
CÖJE IN TIU FURNU O A BAGNU MARIA

BUDINO DELLA NONNA VERONICA

Per 4 persone:

2 bicchieri di latte + uova,
un kg e mezzo di zucchero
4 pizzichi di caffè macinato,
2 cucchiaini di liquore per dolci,
2 cucchiaini di cioccolato grattugiato,
buccia di limone grattugiata.
Sbattere bene.

Cuocere al forno o a bagno maria



Zabro Piana



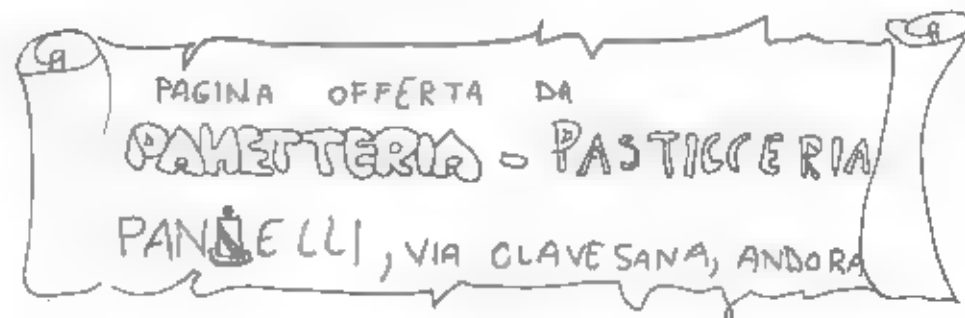
FRISCIÖI DE MÈRE

PREPARÒ A PASTÉTTA CUN IN CHILU DE FA-
RINA, IN ÒVU, IN PÓ DE LEVÀU DE BIRA,
POCU SÒ, DU SÜCCHERU, DE L'ÒIGA, FÒ LEVÒ
PÉ DUE URE. SPELLÒ E MÈRE, TAIÒLLE A
TOCHETTI, METTIGHE U SÜCCHERU, SORÒLLE,
CUNDILE CUN IN LICURE PÉ DUSI; FÒ PUSÒ
PÉ DUE URE. MESCIÒLLE CUN A PASTÉTTA
E FRISSE

FRITTELLE DI MELE

Preparare la pastella con 1 Kg di
farina, 1 uovo, un po' di lievito di birra,
poco sale, zucchero, acqua; lasciarla ripo-
sare per 1 ora circa. Sbucciare le mele,
tagliarle a pezzi piccoli, zuccherarle, sco-
larle, condurle con un liquore per dolci,
far riposare per due ore circa. Quindi im-
mergerle nella pastella e friggerle.

Mammì Gancoss



FRISCIÒI DE PAMPALÀ • DE SCIURE DE GASIA

PREPARÒ A PASTÉTTA CUN IN CHILU DE FARÌ
NA, IN ÒVV, IN PO' DE LÈVÀU DE BIRA, POCU SÒ,
DU SÜCCHERU, DE L'OIGA, FÒ LEVÒ PÉ DUE URE.
CUNDÌ E SCIURE CUN DU SÜCCHERU E DU LICURE
PÉ I DUSI, MESCIÖLLE CUN A PASTELLA E
FRISSE.

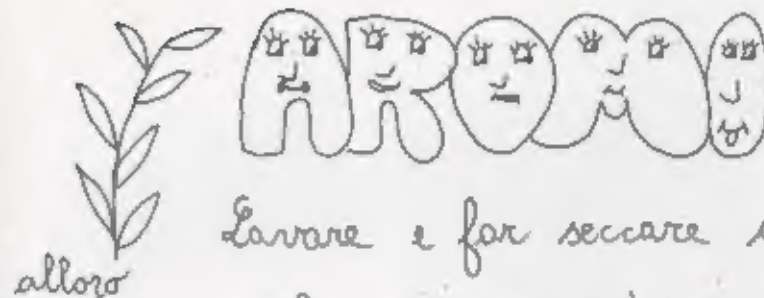
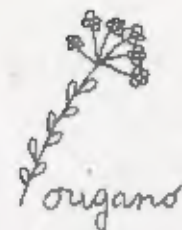
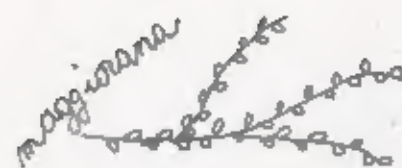
FRITTELE • PAMPALÀ • FIORI A L'ARIA

Preparare la pastella con 1 Kg di
farina, 1 uovo, un po' di lievito
di birra, poco sale, zucchero,
acqua; lasciare riposare due ore
circa. Mettere in fusione i fiori
con zucchero e liquore per dolci.
Immergere nella pastella e figgere.

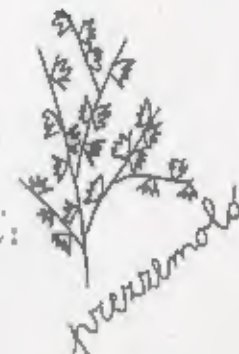
NB - Pampalà: Fiori

DI PRIMULE
SELVATICHE

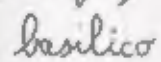
Gregory
Maghella



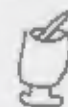
Lavare e far seccare all'
ombra i seguenti aromi:



origano, salvia, alloro, ro-
smarino, prezzemolo, basil-
ico, timo e maggiorana.

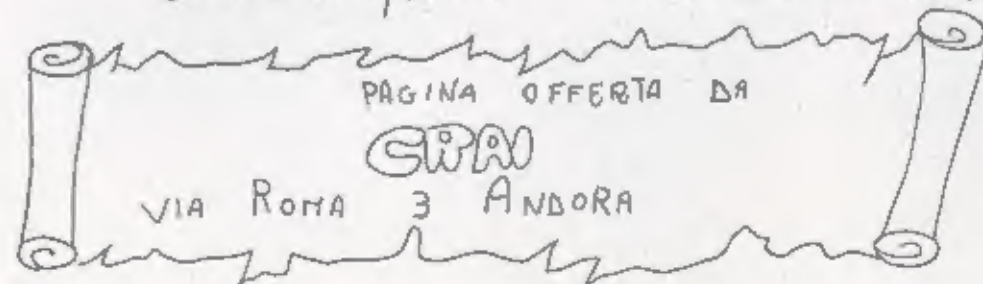


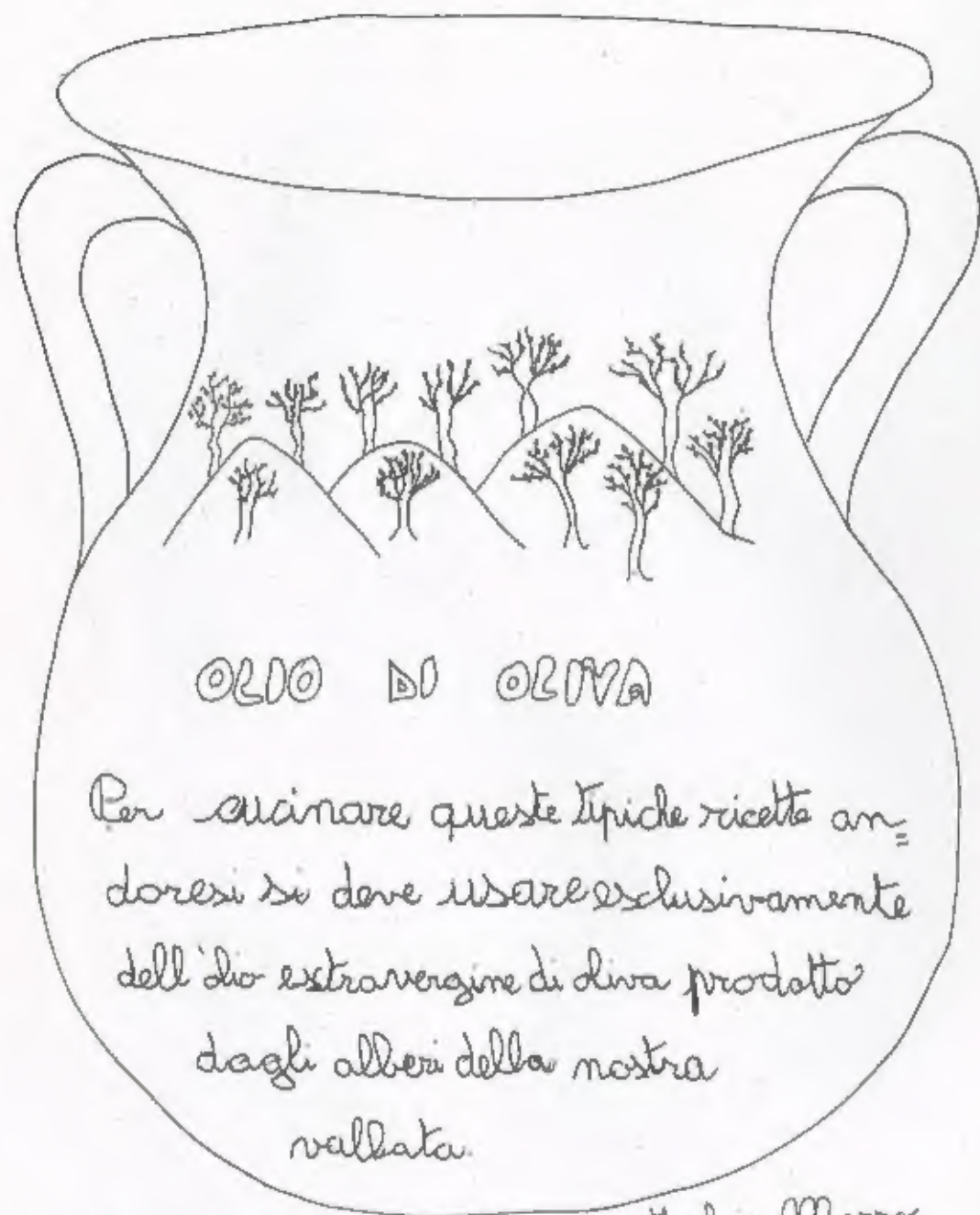
Pestare nel mortaio e ridur-
re grossolanamente in pol-
vere.



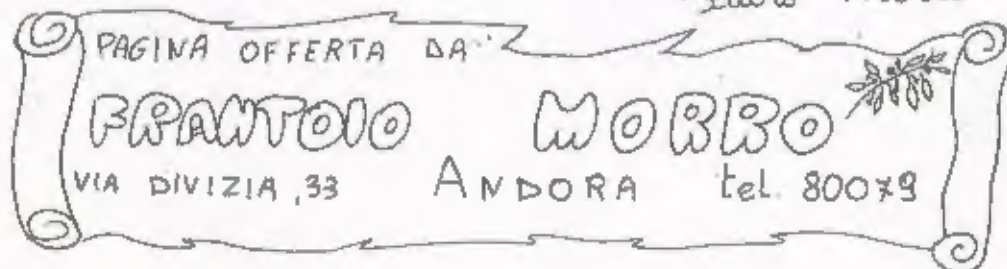
Usare nella cottura di
carne e pesce.

Cristina Pelassa





Salvo Morro



VINO

VINI
ANDORRESI

D' ANDORA

Tutte queste ricette andrebbero "inaffiate" con dell'autentico nostrano di Andora che, purtroppo non si trova più perchè non esistono più i vigni: "BELLUN",

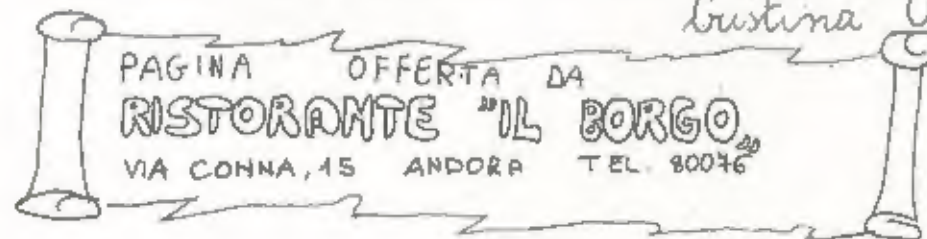
"RAMON",

"ERUETTU",

"ROSSESE",

"PIGATO",

Lustina Pelassa



INDICE

Torta verde	p. 5
Tortelli di verdura	p. 6
Tortelli alla Gervasio	p. 8
Torta dei poveri	p. 9
"Michetin"	p. 10
"Laccui" di Coma	p. 11
Farinata di bianchetti	p. 12
Frittelle di baccalà con pinoli	p. 13
Tagliatelle con sugo di carciofi e piselli	p. 14
"Streppa e caccia là"	p. 15
"Lemin"	p. 16
Maltagliati al sugo di coniglio	p. 17
Ravioli ai carciofi	p. 18
Coniglio all'andrese	p. 19
Capra con fagioli	p. 20
Celle di gallina ripiena	p. 22
Lumache alle erbe dei nostri campi	p. 24
Buridda di seppie con fagioli	p. 26
Sardelle a secco	p. 27
Corse alla Rita	p. 28

Zuppa di muscoli	p. 30
Triglie	p. 31
Zuppa di pesce	p. 32
Stoccafisso sulle carni	p. 34
Sgombro con piselli	p. 36
Stoccafisso del "vescu"	p. 37
"Ventra"	p. 38
Verdure fritte	p. 39
Verdure ripiene	p. 40
Fricassee di carciofi	p. 41
Rotolo di verdura	p. 42
Sanguini in umido	p. 44
Sanguini alla griglia	p. 45
"Cruci"	p. 46
"Pansadti" di marmellata	p. 47
Budino della nonna Veronica	p. 48
Frittelle di mele	p. 49
Frittelle di pampalà o di fiori d'acacia	p. 50
Aromi	p. 51
Olio di oliva	p. 52
Vino	p. 53

HANNO PARTECIPATO ANCHE:



PIANA MAURO

COSTRUZIONE TETTI

TEL. 80217



BAGNI

GARDEN

DIVIZIA INNOCENZO E MAURIZIO

ANDORA

